

新竹市113學年度健康促進學校

大庄國小推動「健康體位議題」計畫  
實施成效報告

大庄國小環衛組長 張德榮

# 新竹市 113 學年度健康促進種子學校 大庄國小推動「健康體位議題」計畫

## 一、依據

(一) 依據本市 113 學年度學校健康促進計畫辦理。

(二) 新竹市府教體字第 1130156997 號函。

## 二、背景分析

### (一) 學校位置

本校位於新竹市香山區大庄路 48 號。西臨海、東朝山，距離市區約 7 公里。學區內有新竹市重點發展的藍色公路-十七公里海岸線。香火鼎盛明烈宮、四將軍廟等歷史建築及「青青草原」、「香山濕地」等著名的風景區。縱貫鐵路、縱貫公路、西濱公路等三條平行交通動脈，貫穿在有限的平原耕地，形成本地農、林、漁、牧、工商等多元產業結構與人文族群的特性，從而提供本校豐富精采的鄉土教學教材。近山靠海奠定了學校的智慧，也成就了學校的美。

### (一) 學校位置

本校位於新竹市香山區大庄路 48 號。西臨海、東朝山，距離市區約 7 公里。學區內有新竹市重點發展的藍色公路-十七公里海岸線。香火鼎盛明烈宮、四將軍廟等歷史建築及「青青草原」、「香山濕地」等著名的風景區。縱貫鐵路、縱貫公路、西濱公路等三條平行交通動脈，貫穿在有限的平原耕地，形成本地農、林、漁、牧、工商等多元產業結構與人文族群的特性，從而提供本校豐富精采的教學教材。近山靠海奠定了學校的智慧，也成就了學校的美。

(二) 學校規模：班級數：普通班 28 班、資源班 2 班、幼兒園 3 班

表一：班級數與學生人數：國小學生 676 人

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
112	112	109	119	115	109

(三) 人力資源資料：教職員工數：59 人

(四) 校舍狀況

表二：學校面積(平方公尺)

學校總面積	操場面積	建築物面積
16357.06 平方公尺	7015 平方公尺	5675.52 平方公尺

表三：教學設備

名稱	普通教室	專科教室	圖書室	輔導室	健康中心	教具室	地下室	校長室	辦公室	會議室	警衛室
數量	28	13	2	1	1	1	1	1	5	1	1

學校健康問題漸趨多元與複雜，本計畫以「健康體位」主軸以及學校整體衛生政策，進而發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

### （五）理念

隨著現代人生活型態的變化，飲食越來越精緻而豐盛，運動的時間也常被看電視、打線上遊戲取代，造成肥胖的年輕人越來越多。肥胖會增加各種疾病，尤其是心臟疾病、阻塞性睡眠呼吸暫停、某些類型的癌症及骨關節炎。少數病例的主要原因是基因、內分泌失調、藥物或精神疾病，也有些人認為一些肥胖的人，雖然吃得少但長得胖的原因是因為新陳代謝緩慢，不過，現在只有有限的研究證據，可以支持這個觀點。一般來說，肥胖的人比正常人，需要更大的能量去消耗維持增加的體重。衛生福利部國民健康署，也推動體重管理飲食運動，這些再再和健康體位息息相關。目前，兒童及青少年肥胖問題是全球性的新興公共衛生議題，在健康促進的策略中，以鼓勵養成規律運動、均衡飲食、規律睡眠或增加身體活動量來提升體適能，達到改善健康與疾病狀況，為最有效的方法。希望藉由推廣健康體位控制方法及體重控制宣導和課程的宣導，能增強師生對健康飲食、維持理想體重及養成持續性運動的重要性認知，並建立正確體型意識，透過動態生活及均衡飲食來提升學生體適能，並協助學生養成飲食與運動自主管理的好習慣。

## 三、計畫目的

- （一）建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- （二）學校的課程中能融入健康體位有關之創意內容。
- （三）以校園服務，如健康檢查等方式推動健康體位議題。
- （四）發展有效的策略及計畫，提升本校教職員工及學生正常健康體位。
- （五）加深及強化學生對健康體位意識、觀念與態度。
- （六）以多樣的媒體宣導模式，促進學校及社區成員產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升身心健康品質。

## 四、實施內容

項次	推動項目	議題名稱	實施內容
一	健康政策	健康體位	1、制定健康體位政策，組織健康促進委員會。 2、學校健康檢查後表列體位異常學生進行健康體位教育。
二	物質環境	健康體位	1、校園張貼健康飲食相關標語。 2、製作校園及教室內健康體位專欄。 3、朝會活動－健康體位宣導。
三	社會環境	健康體位	1、邀請校內外講師對校內師生進行健康體位宣導。 2、校內體位異常之學生參與專題演講。 3、將健康體位宣導事宜放置校網及跑馬燈。 4、將健康體位議題納入班會作為討論事項。
四	健康技能 (教學)	健康體位	1、辦理健康體位藝文競賽。 3、將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念。 4、收集「健康體位」前後測資料。 5、「健康體位」知識大考驗。
五	健康服務	健康體位	1、提供健康飲食與健康體適能服務諮詢。 2、連結健康促進學習網於校網。
六	社區關係	健康體位	1、利用家長會日辦理健康體位宣導活動。 2、利用校慶或特殊節日辦理健康體位宣導活動。 3、協同衛生局進行健康體位宣導。
其他	學校特色	健康體位	1、健康校園四不宣言伙伴學校。 2、有氧運動班。

## 五、課程教學與活動進度表

週次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
一	制定健康體位政策，組織健康促進委員會	健康政策	100%的政策符合課程內容。	
五	全校健康檢查-量身高、體重、視力	健康政策	100%的學生進行健康檢查。	
一	建立健康飲食和健康運動之校園環境	物質環境	90%以上的學生能經由專欄，增加相關知識。	
四	朝會活動－健康體位宣導。	物質環境	90%以上的師生能透過朝會活動，增加健康體位相關知識。	
六	校內體位不正常之學生參與相關健康體位課程	社會環境	90%體位異常之學生能參加研習並認識健康體位議題。	

八	將健康體位議題納入班會作為討論事項(過重的害處、如何健康飲食與健康運動的技巧等)	社會環境	90%以上的學生能參與班會討論。	
五	辦理教師健康體位研習	健康技能	80%以上的老師參加健康飲食與健康體適能增能研習。	
十	辦理健康體位藝文競賽	健康技能	90%以上的學生能經由健康體位藝文競賽，增加相關知識。	
七	將健康體位議題融入健體領域課程以體控班方式加強學生健康體位觀念	健康技能	80%以上的學生能透過課程，了解健康體位異常的觀念與態度。	
二	連結健康促進學習網於校網並提供健康促進服務中心諮詢。	健康服務	70%以上的家長與學生能得到相關資訊。	
三	利用家長會日辦理健康體位宣導活動	社區關係	70%以上的家長能透過班親會獲得相關資訊。	
七	結合迎新或校慶辦理健康體位宣導活動	社區關係	90%以上的家長能支持健康體位議題活動。	

## 六、計畫預期成效

符合本校、本市計畫指標

1. 本校學生之 BMI 適中達 68%以上。
2. 本校學生之 BMI 過輕學生減少 1%以上。
3. 本校學生過重及超重減少 0.5%以上。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 1%。
5. 本校學生每天睡足 8 小時之人數，前後測增加 1%。
6. 本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，前後測增加 1%。
7. 本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，前後測增加 1%以上。

## 七、預定進度

自 113 年 8 月至 114 年 7 月

## 八、人力配置

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 22 名。

健康促進委員會組織成員及工作職責

職稱	現職	姓名	職責
召集人	校長	許雅惠	綜理健康促進學校推行督導事宜
副召集人	教務主任	徐櫻	督導健康促進學校課程之推行
	學務主任	曹雅雯	籌畫健康促進學校工作之推行

	總務主任	胡芳智	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作
	輔導主任	陳瑞騰	協助辦理健康促進學校師生活教育輔導活動
執行委員	衛生組長	張德榮	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施
	生教組長	姜杭初	健康促進學校活動宣導與推行
	體育組長	張永明	健康促進學校運動課程之推行
	教學組長	盧昭佑	健康促進學校課程融入及教學支援
	註冊組長	許芳瑄	健康促進學校學生資料之建立與追蹤
	事務組長	蔡榮祥	健康促進學校教材教具購置支援
	健康中心	何品汶	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	午餐秘書	張德榮	協助學生營養午餐相關工作事宜，安排中央廚房監廚工作人員。
	家長會長	賴金瑩	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
	健體領域代表	姜杭初	協助健康促進活動之推行，體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
	一年級教師代表	毛亞文	(一) 心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 (二) 該學年健康促進指導與家長聯繫。
	二年級教師代表	曾玉婷	
	三年級教師代表	吳芳智	
	四年級教師代表	簡淑伶	
	五年級教師代表	詹郁立	
	六年級教師代表	陳建鑫	
學生代表	自治市市長	江芸希	帶領學生進行健康促進各項教育宣導、活動辦理。

## 九、經費來源：

本活動所需經費由市府專款補助。

十、實施成效

學校制訂**學習護照**，其中包含**體能力**獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康體位行為。



**道德力**

1. 獎章方式：每學年計算一次。  
2. 幫忙資源回收，獎勵1枚。  
3. 拾金不昧、協助同學，老師視情況，獎勵1枚。  
4. 交通安全、法律常識學習單優良，獎勵1枚。  
5. 參加校慶音樂會表演，獎勵3枚。  
6. 參加減塑活動，獎勵1枚。  
7. 生活中持續減塑獎勵，減塑卡每集滿50點獎勵一枚。  
8. 環保小尖兵工作負責，每月獎勵1枚。  
9. 參加學務處自治市團隊、糾察隊、環保小志工、體育器材管理員等團隊，獎勵2枚。  
10. 有禮貌、主動換垃圾，老師視情況獎勵1枚。

1	日期	2	日期	3	日期	4	日期
5	日期	6	日期	7	日期	8	日期
9	日期	10	日期	11	日期	12	日期

1

新竹市香山區大庄國小113學年度下學期「快活計畫」一至三年級班際運動競賽成績表

一年級 30公尺跑步接力

名次	第一名	第二名	第三名	第四名
班級	一甲	一丁	一甲	一乙
原由秒數	4分32秒	4分34秒	4分43秒	4分48秒
違規次數	0	0	0	0
最終加總秒數	4分32秒	4分34秒	4分43秒	4分48秒

二年級 30公尺繩繩接力

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
班級	二乙	二戊	二丁	二甲	二丙
原由秒數	5分01秒	5分09秒	4分58秒	5分18秒	5分25秒
違規次數	1	2	3	4	2
最終加總秒數	5分06秒	5分19秒	5分13秒	5分30秒	5分35秒

三年級 30公尺足球運球接力

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
班級	三丁	三戊	三甲	三丙	三乙
原由秒數	7分51秒	8分33秒	8分47秒	8分52秒	9分51秒
違規次數	4	7	4	4	11
最終加總秒數	8分11秒	9分05秒	9分07秒	9分12秒	9分48秒

新竹市香山區大庄國小113學年度第二學期「快活計畫」六年級籃球比賽賽程表

場次	日期	比賽時間	比賽地點	比賽場次	比賽時間	比賽地點
1	5/22	13:40	丙甲-丙乙	4	5:26	丙乙-丙丁
2	5/23	13:40	丙丙-丙丁	5	5:27	丙甲-丙乙
3	5/23	17:40	丙甲-丙丙	6	5:27	丙乙-丙丙
7	5/26	13:40	學生-教師			

六甲 六乙 六丙 六丁 六戊 六己 六庚 六辛 六壬 六癸

學校制訂**健康樂活計畫**活動及獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康體位行為。



學段	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
活動內容	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
每週一	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
每週二	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
每週三	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
每週四	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
每週五	跳繩 (點點舞)	健身操 (點點舞、走跑)	遊戲探索 (主題園區)	足球 (體育館)	跑步 (繞跑道4圈)	籃球 (體育館)
目標	◎能連續跳5下 ◎能連續跳20下	◎能連續跳30下 ◎能連續跳50下	◎能盤球15公尺 ◎能盤球30公尺	◎能踢中門 ◎能踢中球 ◎能踢中球 ◎能踢中球	◎800公尺跑 ◎800公尺跑 ◎800公尺跑 ◎800公尺跑	◎800公尺跑 ◎800公尺跑 ◎800公尺跑 ◎800公尺跑

- 組、活動內容：
- 一、跑走：一至六年級以跑走方式進行，中年級-繞場5圈、高年級-繞場8圈。
  - 二、健身操：各班在教室內自行播放影片並於教室內或走廊學習跳健身操。
  - 三、跳繩：請各班學生自備跳繩，以10分鐘跳完150下為完成活動。
  - 四、主題園區遊戲探索：請各班導師自行帶領學生前往主題園區進行遊戲探索。
- 組、活動注意事項：
- 一、欲請各班導師協助指導學生在指定地點進行各項活動，並提醒學生將每日規律運動時間記錄於健康圖表上。
  - 二、跑走時以班級為單位，男女生各一組，由班長或體育課代表帶領進行，中年級使用跑道上側123道，高年級使用跑道上側456道，請學生隨時注意自身狀況，如有身體不適或其他情形可在旁休息。
  - 三、如遇下雨或場地不適合進行時，欲請各班導師學生於教室內進行簡單伸展活動或健身操。



樂活計畫結合榮譽章制度



學校制訂健康樂活計畫及獎勵辦法，  
鼓勵學生實踐健康體位行為。



班級跑步集點結合健康樂活  
下課淨空並行



學校物質與社會環境



學校努力增設各樣運動設備設施、並確保保養與安全。



新操場 Ready go



以健康體位為目的，分年級從事各項運動設備或設施。

年級 活動內容 活動地點	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每週一	跳繩 (籃球場)	健身操 (活動室、走廊)	遊具探索 (生態園區)	足球 (體育館)	跑步 (操場跑道4-6)	籃球 (籃球場)
每週二	健身操 (活動室、走廊)	遊具探索 (生態園區)	足球 (體育館)	跑步 (操場跑道1-3)	躲避球 (籃球場)	跑步 (操場跑道4-6)
每週三	跳繩 (籃球場)	跳繩 (籃球場)	跑步 (操場跑道1-3)	足球 (大操場內)	遊具探索 (生態園區)	籃球 (體育館)
每週四	跳繩 (籃球場)	跳繩 (籃球場)	跑步 (操場跑道1-3)	遊具探索 (生態園區)	跑步 (操場跑道4-6)	籃球 (體育館)
每週五	遊具探索 (生態園區)	跳繩 (籃球場)	足球 (大操場內)	跑步 (操場跑道1-3)	躲避球 (體育館)	跑步 (操場跑道4-6)
目標	○能連續跳 5 下 ◎能連續跳 20 下	○能連續跳 30 下 ◎能連續跳 50 下	○能盤球 15 公尺 ◎能盤球 30 公尺	○能踢中行進間的球 ◎能配合足球規則遊戲	○5 球中能閃躲 3 球 ◎800 公尺跑走達成賽後 25% 以上	○籃下投籃投 10 中 8 ◎800 公尺跑走達成賽後 35% 以上

運動器材借用



增進健康社會環境氛圍，張貼宣導海報。



營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置。



學生朝會宣導85210



營造學校健康體位氛圍







學校辦理營養  
午餐&學生營養  
講座。



學校提供安全及衛生的飲用水設備。



飲用水設備水質檢驗及設備維護記錄表

設備設置單位：大庄國小  
設備負責人：總務  
連絡電話：03-5384035  
設備管理人：總務

水質類別：自來水

檢驗日期	檢驗項目	檢驗結果	備註
103年7月20日	水質	合格	
103年10月4日	水質	合格	
103年11月20日	水質	合格	
103年12月20日	水質	合格	
104年1月6日	水質	合格	
104年2月11日	水質	合格	
104年3月7日	水質	合格	
104年4月12日	水質	合格	
104年5月12日	水質	合格	
104年6月9日	水質	合格	
104年7月13日	水質	合格	
104年8月13日	水質	合格	
104年9月13日	水質	合格	
104年10月13日	水質	合格	
104年11月13日	水質	合格	
104年12月13日	水質	合格	
105年1月13日	水質	合格	
105年2月13日	水質	合格	
105年3月13日	水質	合格	
105年4月13日	水質	合格	
105年5月13日	水質	合格	
105年6月13日	水質	合格	
105年7月13日	水質	合格	
105年8月13日	水質	合格	
105年9月13日	水質	合格	
105年10月13日	水質	合格	
105年11月13日	水質	合格	
105年12月13日	水質	合格	



## 社區關係



學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動



家長會  
介紹健康體位的重要



學校透過校慶，舉辦教師、家長、學生健康體位活動，以多元方式合作或共同舉辦健康體位活動促進親師生健康，營造健康校園。







## 校慶園遊會親師生（學校、社區）健康體位宣導



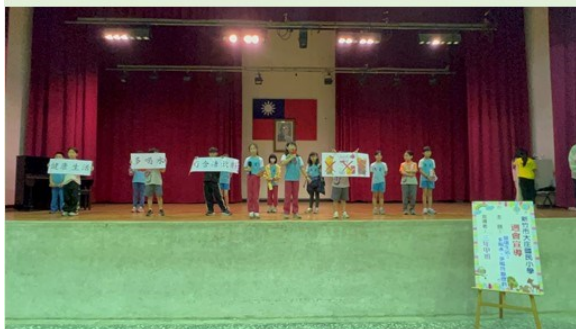
## 教學與活動



健康課融合健康體位相關教學活動。



## 學生朝會健康體位戲劇宣導



辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。



## 課後運動班





辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。



運動社團



辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。



運動性社團、校內健康體位藝文競賽





辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。

### 大庄驕傲～排球社



辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等。

### 畢業生親師生籃球比賽



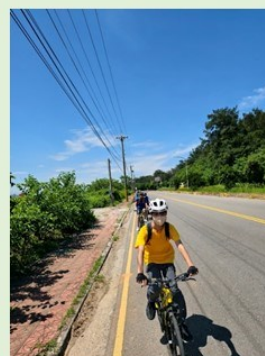
## 快活運動-大家動起來



與戶外教育結合打造健康體位生活。

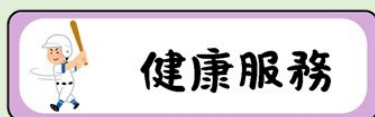


## 自行車、攀岩、獨木橋





與食農教育結合吃出健康體位生活。



學校提供教職員生健康體位相關諮詢服務。







將健康體位議題融入其他健康議題，  
推動整體健康改善活動



與食農教育結合，除了運動也重視  
怎麼吃得健康。



將健康體位結合戶外教育，  
推動整體健康改善活動







將健康體位結合運動快活計畫，推動整體健康改善活動







體控班



### 具體成效



	學生睡眠時 數達成率	放假學生 睡眠時數 達成率	學生午餐 理想蔬菜 量達成率	學生運動 量 <sup>210</sup> 達 成率	學生飲水 量達成率
新竹市	93.27	92.83	78.48	46.19	73.09
本校前測	82.61	95.65	69.57	30.43	56.52
本校後測	82.61	86.96	52.17	43.48	69.57



## 具體成效目標



1.本校學生之BMI適中達67.5%以上。

**本學年度成效：**

**全校學生之BMI適中達67.75%。**

2.本校學生之BMI過輕學生減少1%以上。

**本學年度成效：**

**全校學生之BMI過輕學生減少1.51%。**

**112學年度5.21%、113學年度3.70%。**

3.本校學生過重及超重增加1.47%以上。



**本學年度成效：**

**全校學生之BMI過重及超重學生28.55%。**

**112學年度27.08、113學年度28.55。**

4.本校學生每週累積運動量210分鐘，

前後測增加13.05%以上。

**本學年度成效：達成，**

**每週累積運動量210分鐘前後測增加13.05%。**

**前測30.43%、後測43.48%。**

5.本校學生每天睡足8小時之人數。

本學年度成效：達成，  
本校學生每天睡足8小時之人數，  
前後測持平。



平日前測82.61%、後測82.61%。  
假日前測95.65%、後測86.96%。

6.本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，

前後測減少17.4%以上。

本學年度成效：達成，  
本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，  
前測69.57%、後測52.17%。

7.本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，

前後測增加13.05%以上。

本學年度成效：達成，  
本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，  
前後測增加13.05%。  
前測56.52%、後測69.57%。



### 113 學年度實際成效達成情形：

1. 目標：本校學生之 BMI 適中達 68%以上。

本學年度成效：達成，全校學生之 BMI 適中達 68%。

2. 目標：本校學生之 BMI 過輕學生減少 1%以上。

本學年度成效：達成，全校學生之 BMI 過輕學生減少 1.56%。

全校學生之 BMI 過輕學生-112 學年度 5.26%、113 學年度 3.7%

3. 目標：本校學生過重及超重減少 0.5%以上。

本學年度成效：未達成，全校學生之 BMI 過重及超重學生增加 1.47%。

全校學生之 BMI 過重及超重學生-112 學年度 27.08%、113 學年度 28.55%

4. 目標：本校學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 1%。

本學年度成效：達成，本校學生每週累積運動量 210 分鐘，前後測增加 13.05%。  
前測 30.43%、後測 43.48%。

5. 目標：本校學生每天睡足 8 小時之人數，前後測不變。

本學年度成效：達成，本校學生每天睡足 8 小時之人數，不變，假日則有待加強。  
平日前測 82.61%、後測 82.61%。假日前測 95.65%、後測 86.96%。

6. 目標：本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，前後測增加 1%。

本學年度成效：達成，本校學生在校吃完午餐蔬果學生之人數，前後測減少 17.4%。  
前測 69.57%、後測 52.17%。

7. 目標：本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，前後測增加 1%以上。

本學年度成效：達成，本校學生每日飲水量喝足(體重\*30cc)之人數比率，前後測增加 13.05%。前測 56.52%、後測 69.57%。

113 健康體位前測校市指標與後測比較

	學生睡眠時數達成率	放假學生睡眠時數達成率	學生午餐理想蔬菜量達成率	學生運動量 210 達成率	學生飲水量達成率
	93.18	92.58	70.5	39.53	71.22
本校前測	82.61%	95.65%	69.57%	30.43%	56.52%
本校後測	82.61	86.96	52.17	43.48	69.57